

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年7月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 ☎092-406-8750
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日は別紙スケジュールをご確認ください。

スポーツクラブNAS

美温六本松



BION_ROPPONNATSU

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
		NEW 7月～9月限定！									
8:45 DOOR OPEN											
9:00～10:00 ストレッチ＆ YOGA MIKA		9:00～10:00 夏の汗活！ シェイプアップYOGA AZUSA		9:00～10:00 bion YOGA フロー MAYA		9:00～10:00 bion ストレッチ＆ 骨盤 AKINO		9:00～10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA		9:00～10:00 bion YOGA フロー YOKO	
★9:00～10:00の枠はクラブのオープン館のため、当日の電話予約又キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。											
10:30～11:30 bion リンパドレナージュ KUMIKO		10:30～11:30 bion YOGA リンパ MAYA		10:30～11:30 bion YOGA リラククス MIYUKI		10:30～11:30 bion YOGA リラククス CHIENO		10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI		NEW 7月～9月限定！ 10:30～11:30 夏の汗活！ シェイプアップYOGA hiroko	
12:30～13:30 bion ストレッチ＆ ビューティー MAYA		12:00～13:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI		NEW 7月～9月限定！ 12:30～13:30 夏の汗活！ シェイプアップYOGA YUMIKO		12:00～13:00 bion ストレッチ＆ リセット RIKA		12:30～13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI		NEW 12:00～13:00 bion YOGA リンパ hiroko	
14:15～15:15 滝汗 de メリハリBODY MAKO		13:30～14:30 bion YOGA 美腸 NONO		14:15～15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI		13:30～14:30 肩こり首こり スッキリ YOGA YUMIKO		14:15～15:15 スローYOGA MINA		時間変更になります！ 14:30～15:30 bion PILATES ベーシック MAYUMI	
使い方はいろいろ♪ ストレッチの復習に 体位指導に ゆるゆるに ほぐすのに ほ											

ホットヨガ 美温
Bion